

Randonnée pédestre

Des randonnées pédestres sont organisées tous les jeudis en alternant sorties journée et ½ journée. Voyage en car aux destinations dans l'Isère et les départements limitrophes. **Une permanence rando est organisée le 3^{ème} mardi de chaque mois pour la vente de tickets et les inscriptions aux sorties.**

Randos journée : départ du parking de l'Arcade entre 7h ou 7h30 d'avril à octobre, puis à 8h de novembre à fin mars.

Randos ½ journée : départ de l'Arcade à 12h15
Points de ramassage à Volouise et au Chevalon à 5-10mn d'intervalle. Retour entre 17h et 18h selon la distance.

Des itinéraires variables sont proposés avec des dénivelés positifs entre 600 et 1000m pour les Groupes 1 et 2 et entre 200 et 400m pour les Groupes 3 et 4. Chaque groupe est accompagné par deux bénévoles ayant suivi une formation "animateur de proximité".

La section organise des sorties spéciales chaque année : pique-nique en septembre, repas de fin d'année en décembre, tirage des rois en février, bugnes en mars, sortie à thème en mai et séjour rando de 6 jours, généralement au mois de juin. En juin 2024, 61 personnes ont profité d'un séjour à Figeac (Lot) avec visites à Rocamadour, Conques et le Gouffre de Padirac.



Tarifs randonnée 2024-25 :

- Licence obligatoire FFRandonnée : 31 €
- Prix des tickets de transport :
 - Sortie journée : 15 €
 - Sortie ½ journée : 10 €

La saison rando 2024-25 débutera le jeudi 12 septembre avec une ½ journée, à St André le Gaz (38).

Responsables de l'activité :

Monique BERGER, Administration générale et inscriptions - 07 82 90 86 49

Mail : inscriptionsortierando@sfr.fr

Guy MARCHAND, Commission Rando

Graham SUMNER, Séjours & Sorties spéciales - 07 67 68 90 29 – Mail : celvoreppe38@gmail.com

Jeux et Loisirs

Tarot : Des parties de tarot sont organisées tous les lundis et mercredis à l'Espace X. Jouvin de 14h à 18h, avec collation vers 16h. Les débutants sont toujours les bienvenus. Apprentissage garanti !

Responsables : Chantal HERRERA - 06 85 63 22 59
et Laurence GUÉNÉE - 06 14 59 72 49

Scrabble : Séances de scrabble tous les mardis à l'Espace X. Jouvin de 14h à 18h, avec une collation vers 16h.

Responsable : M-Louise PAUGAM – 06 85 44 86 50



Belote : Les joueurs de belote se retrouvent tous les vendredis à l'Espace X. Jouvin de 14h à 18h, avec une collation vers 16h.

Responsable : Chantal HERRERA

Tarot Rencontres : C'est une activité nocturne organisée tous les vendredis à l'Espace X. Jouvin de 20h à minuit, avec une collation pendant la soirée.

Responsables : Ch. HERRERA et Laurence GUÉNÉE



Sorties Loisirs pour tous

Le Club organise des sorties loisirs un jeudi par mois de septembre à juin, en principe. Sorties en car si nous avons au moins 25 inscriptions. Départ en fin de matinée pour déjeuner dans un bon restaurant, suivi d'une visite culturelle, touristique ou ludique et même des après-midis dansants ! Retour à Voreppe avant 18h30.

Responsable : Laurence GUÉNÉE

Tarifs 2024-25 :

- Tarot et Belote : 10 € pour l'année
- Scrabble : 10 € pour l'année
- Loisirs pour Tous : entre 25 et 65€/sortie

Le CEL sera présent au Forum des Associations le samedi 7 septembre à l'Arrosoir de 10h à 15h. L'occasion idéale pour obtenir des informations et déposer vos formulaires.

**CLUB
ENTRAIDE
&
LOISIRS
de VOREPPE**

**Un grand choix d'activités
sports et loisirs.**

**Prix d'adhésion annuelle/personne :
22 € voreppins – 27 € extérieurs**

Adhérez-vous et faites vos choix !

1. Activités Sports :

- Aquagym
- Gymnastique douce
- Gymnastique tonique
- Pétanque
- Pilates
- Randonnée pédestre

2. Activités Jeux et Loisirs :

- Sorties loisirs touristiques
- Jeux de cartes : belote, tarot
- Scrabble

Vous trouverez les détails de toutes les activités et **les tarifs sur les pages suivantes.**

Coordonnées du Club :

Club Entraide et Loisirs

9 rue Xavier Jouvin, Voreppe

Tél : 07 67 68 90 29

Mail : celvoreppe38@gmail.com

Site web : www.celvoreppe.fr

Imprimé gratuitement par la Ville de Voreppe sur papier respectueux de l'environnement

Aquagym

Le Club propose quatre séances d'aquagym chaque semaine à la piscine municipale des Bannettes, du 10 sept 2024 au 24 juin 2025 (pas de cours pendant les vacances scolaires) :

- **le lundi à 15h35 et à 16h35**
- **le vendredi à 9h05 et à 10h05**

Durée effective de chaque séance : 45 minutes.



Des nageurs et nageuses de mardi avec notre maître-nageur, Alberto Garcia-Medina, juin 2024



Des nageurs et nageuses de vendredi avec Alberto Garcia-Medina, juin 2024



La piscine municipale des Bannettes à Voreppe

Tarifs annuels 2024-25 (pour un cours/sem.) :

- habitants de Voreppe : 65 €
- extérieurs de Voreppe : 95 €

Possibilité de s'inscrire à deux cours par semaine (lundi et vendredi).

Responsable de l'activité :
Danielle BAILLY - 06 67 38 30 01

Gymnastique

Nous proposons deux cours de gymnastique le mardi et un cours de Pilates le mercredi (hors vacances scolaires) :

- **mardi de 9h15 à 10h15 (gymnastique douce)**

La gymnastique douce senior sert à maintenir le corps en bonne santé par un assouplissement articulaire, intéressant pour les personnes qui souffrent de raideurs ou d'arthrite. Par ailleurs, la gym douce senior permet de conserver une certaine masse musculaire.

- **mardi de 10h30 à 11h30 (gymnastique tonique)**

Cours basé sur des séries d'exercices dynamiques avec une musique rythmée. Ce travail renforce et tonifie les principaux groupes musculaires et développe des capacités cardio-respiratoires. C'est le cours le plus complet d'un point de vue cardiaque, renforcement musculaire, étirements.

- **mercredi à 9h30 (Pilates niveau intermédiaire à la salle Pierre Rappin, en face cours de tennis)**

Le Pilates est une activité qui connecte intensément le corps et le mental, grâce à la maîtrise par la pensée, de mouvements très précis, en suivant le rythme d'une respiration lente et profonde. On travaille les muscles superficiels, les muscles profonds, les articulations, l'équilibre et la coordination respiration/exercices, en renforcement et en étirements : souplesse, renforcement, équilibre, habileté motrice. Le Pilates corrige également les mauvaises postures et développe harmonieusement son corps.



Membres de la gym douce et tonique réunis pour un petit goûter de fin d'année, juin 2024

Tarifs annuels 2024-25 (pour un cours) :

- Gymnastique douce : 65 €
- Gymnastique tonique : 65 €
- Pilates : 125 € (cours limité à 15 pers.)

Tous les cours sont dispensés par notre animatrice : Nathalie VICTOR

Responsable de l'activité :
Michel COUDERT

Pétanque

Pour l'année 2024-2025, les séances de pétanque sont organisées en principe le 1^{er} et 3^{ème} mardi de chaque mois au Boulodrome Maurice Vial, 178 Ave Honoré de Balzac, du 10 sept 2024 au 24 juin 2025 (pas de séances pendant les vacances scolaires).

Dates des séances prévues (liste disponible en plus sur le site web du Club) :

2024

10 et 24 septembre
1 et 15 octobre
5 et 19 novembre
3 et 17 décembre

2025

7 et 21 janvier
4 et 18 février
11 et 25 mars
1 et 15 avril
6 et 20 mai
3, 17 et 24 juin

Les joueurs doivent se présenter sur place à 13h45 afin de faciliter l'organisation des équipes et de débiter les rencontres dès 14h00 jusqu'à 17h30.



Séance de pétanque au Boulodrome M. Vial



Repas de fin d'année de la Section Pétanque, Juin 2022

Cotisation annuelle Pétanque : 10 €

Responsables de l'activité :

Alain TORRES - 06 19 34 55 98
Dominique JONNARD

Imprimé gratuitement par la Ville de Voreppe sur papier respectueux de l'environnement